

[Inicio](#) > Siento calambres y tengo las piernas hinchadas

Share this Artículo

X



Siento calambres y tengo las piernas hinchadas

Las piernas se sienten pesadas; tienes calambres en las pantorrillas y tobillos hinchados. ¿Cuáles son las formas correctas para remediar estas molestias?.

<https://www.babyandme.nestle.co/siento-calambres-y-tengo-las-piernas-hin...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Siento calambres y tengo las piernas hinchadas

(0 Comentarios)

Las piernas se sienten pesadas; tienes calambres en las pantorrillas y tobillos hinchados. ¿Cuáles son las formas correctas para remediar estas molestias?.

Lunes, Junio 8, 2020 - 15:48

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

¡Ay! un calambre.

Tus noches se han vuelto una pesadilla: los calambres en las pantorrillas te despiertan en cada momento y tus piernas pesan cada una una tonelada. Sin embargo, tú ya conseguiste un cojincito triangular de espuma para levantar las piernas, como te lo aconsejó tu mejor amiga.

Los calambres son molestias bastante frecuentes, especialmente al final del embarazo; parecen estar relacionados posiblemente con carencias de calcio, magnesio y potasio.

La sensación de piernas pesadas se puede explicar por un mal retorno venoso, debido a la mala circulación, y a las repercusiones producidas por las hormonas del embarazo, los estrógenos y especialmente la progesterona.

Puedes prevenir esta situación consumiendo alimentos ricos en calcio, magnesio y vitaminas del grupo B. Debes considerar consumir en forma regular pan, legumbres y frutos frescos ricos en calcio y vitaminas del complejo B, y un puñadito de nueces, almendras o avellanas para obtener vitamina E.

Debes usar zapatos de tacón bajo para no agravar el desplazamiento del centro de gravedad, lo que ejerce sobrecargas de la columna vertebral y los músculos que la mantienen derecha.

Masajea tus piernas, desde los pies hasta la parte superior de las caderas. Si hace calor o si la calefacción de tu hogar sube por el piso, recuéstate a menudo elevando las piernas, mójalas con agua fría, masajéalas desde los pies en dirección a las caderas y evita exponerlas al sol.

Me hincho por todas partes.

¿Dónde fueron a parar los tobillos? Las piernas ya parecen postes. No te asustes, los edemas son muy frecuentes y por lo general no revisten gravedad en las mujeres embarazadas, pero de todas maneras debes conversar con tu médico. Se trata de una acumulación de agua que se explica por lo general, debido a las modificaciones hormonales ligadas al embarazo; particularmente el aumento de la progesterona, incrementa la permeabilidad de los vasos capilares cuyas paredes dejan pasar líquidos a los tejidos. Este fenómeno puede también ser explicado por una cierta retención de agua y sal a nivel de los riñones, y un aumento del volumen sanguíneo, destinado a llevar una suficiente cantidad de sangre al bebé, además de una disminución del retorno venoso debido a las compresiones en el bajo vientre.

Si el edema es moderado, no comiences un régimen sin sal por sí sola; el bebé necesita sal y tu médico podrá aconsejarte reducir la sal en caso de hipertensión, pero no debes suprimirla.

Tampoco decidas por tu cuenta tomar diuréticos, estos pueden ser muy peligrosos y sólo tu médico puede juzgar si es oportuno utilizarlos (si tus edemas son especialmente importantes y están complicados por otras alteraciones).

Paradójicamente, se aconseja beber bastante líquido para reducir los edemas: agua, jugo de fruta natural, leche, té simple, agua de hierbas, etc. El volumen mínimo es un litro y medio de líquido al día, y debe ser aumentado aún más si hace calor.

Si tu edema es considerable y ya no se trata de una pequeña molestia, sino de un problema que requiere de una pronta consulta médica. Vigila tu peso por medio de una balanza y cuéntale a tu médico todo aumento de peso rápido, especialmente si tienes la presión arterial alta.

En la mayoría de los casos se pueden soportar todas estas pequeñas molestias asociadas con el embarazo, mediante la aplicación de medidas sencillas y mientras tu organismo se acostumbra a su nuevo estado de equilibrio hormonal. No te preocupes, generalmente no hay peligro para el bebé; durante el segundo trimestre y a pesar de alguna hinchazón, tendrás muchas más posibilidades de sentirte

mucho mejor y aún con una sensación de plenitud y bienestar extraordinarios. En el tercer trimestre ya faltará poco para que llegue el bebé: Tómate un tiempo para cuidar de tí misma.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/siento-calambres-y-tengo-las-piernas-hinchadas>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/siento-calambres-y-tengo-las-piernas-hinchadas>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/siento-calambres-y-tengo-las-piernas-hinchadas&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/40a.jpg&description=calambres+y+tengo+las+piernas+hinchadas>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Siento%20calambres%20y%20tengo%20las%20piernas%20hinchadas&url=https%3A//www.babyandme.nestle.co/siento-calambres-y-tengo-las-piernas-hinchadas>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/siento-calambres-y-tengo-las-piernas-hinchadas>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/4641>

[6] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>